

## जंगली जनावरले मकैवालीमा क्षति किसान चिन्तित बन्दै



गिता गौतम

झुलेनी पोस्ट प्युठान

प्युठानका ग्रामीण भेगका कतिपय स्थानमा जंगली जनावरले मकैवाली सखाप पारेको छ । जंगली जनावरले बालीमा धेरै क्षति भएपछि भौकमरी लामे भन्दै किसानहरु चिन्तित छन् । जिल्लाको माण्डवी गाउँपालिका वडा नं.१ तिराम र वडा नं.२ मर्कावाङको धन्चौर, गोलवाङ, रातापानी, ढाड लगायतका क्षेत्रमा किसानको बाली नोक्सानी गरेको किसानहरुले गुनासो गरेका छन् । यहा किसानले लगाएको मकैवालीमा जंगली जनावर बाँदर, साह्रो (दुम्सी), भासे, बँदेल, राते लगायतका जंगली जनावरहरुले मकै बालीमा क्षेती पुर्याएको स्थानीयले बताए । भर्खरै धानजुगा लगाउन थालेको मकैको बोटने जंगली जनावरले सखाप पारेपछि किसानहरु चिन्तित बनेका हुन् । जंगली जनावरले मकैवाली मात्र होईन

की किसानले लगाएको तरकारी बाली टमाटर समेत नष्ट गर्दै आएको माण्डवी गाउँपालिका वडा नं. २ मर्कावाङ धन्चौरकी देवी खत्रीले बताईन । 'तीन रोपनी बारीमा लगाएको मकैवाली धानजुगा गर्दै थियो,' स्थानीय जेदा खड्काले भनिनु, 'दुम्सी र बँदेलले सखाप पार्यो ।' हावाहुरी सहितको पानीले मकैका धेरै बोटहरु भाचीदिएर

बचेका मकैका बोटहरु जंगली जनावरले सखाप पारेपछि परिवार कसरी पाल्ने भन्ने चिन्ता बढेको खड्काले गुनासो गरिन । यस्तै जिल्लाका अन्य स्थानहरु नौबहिनी गाउँपालिका, मल्लरानी गाउँपालिका, ऐरावतीको बरीला, सरुमारानीको बागेशाल, स्वर्गद्वारी नगरपालिकाको भित्री लगायतका

बाँकी ५ पेजमा

## सुवास नेम्वाङ पहिलो पटक प्युठान आउँदै

संविधानसभाका पूर्व अध्यक्ष, पूर्व सभामुख एवं नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्वाङ पहिलोपटक प्युठान आउने भएका छन् । नेकपा एमाले प्युठानले विजुवारमा आयोजना गर्न लागेको जिल्ला स्तरीय बृहत पार्टी प्रशिक्षण कार्यक्रमका लागि नेम्वाङ साउन ३० गते प्युठान आउने कार्यक्रम तय भएको हो । पार्टीको कार्यक्रमका लागि पहिलोपटक नेम्वाङ प्युठान आउने कार्यक्रमले एमाले



पार्टीमा उत्साह जगाएको एमाले प्युठानका बाँकी ८ पेजमा

## जीवनको रङ्ग

## जसले खोले प्युठानमा होटल आयुष्मा

झुलेनी पोस्ट

प्युठान

२३ वर्षकै उमेरमा काठमाडौंमा गएर होटल खोले । निरन्तर काम गर्दै जाँदा अनुभवले उनलाई यसैमा रमाउन सिकायो । भिर्भरक गाउँपालिका-३, ओखरकोटका नविन जिसी आयुष्मा होटलको मालिकको नामले हिजोआज परिचित भइसकेका छन् । आयुष्मा होटलको शाखा काठमाडौंमा नेपालगंज, बर्दिया, प्युठानको जुम्री र मच्छिमा छन् । जहाँ सयौं जनाले रोजगारी पाएका छन् । '२०६४ सालमा छोरी आयुष्माको नामबाट होटलको नाम राखेको हुँ,' नविनले भने, 'होटल र पार्टीप्यालेस सुधार गर्नमै दिनहरु बितिरहेका छन् ।' उनले हरेक दिन कसरी होटल राम्रो संग चलाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सोचनमै विनले गरेको बताए । विभिन्न जिल्लामा गरि १ सय ७ जना कामदारलाई काममा लगाएको उनले बताए । प्युठानको होटलमा भण्डै



एक हजार जना अट्ने पार्टी प्यालेस निर्माण गरेका छन् । होटल सञ्चालनको अगुभव गर्दै गर्दा उनी ४१ वर्षको भइसकेका छन् । यो उमेरै जिसी होटल क्षेत्रमा आयुष्मा ब्राड बनाउन सफल भएका छन् । होटल आयुष्मा, आयुष्मा कारवास सेन्टर, आयुष्मा कृषि फर्म, आयुष्मा इन्भेष्टमेन्ट प्रालि, आयुष्मा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था र आयुष्मा मिटमार्ट समेत उनले सञ्चालन गरेका

ब्रान्डहरु हुन् । आयुष्मा होटलले प्युठानको पहिचान गराएको छ । जिल्लाका आउने भिआइपी पाहुनाहरु यही होटलमै बासबस्ने गर्दछन् । जिल्लामा हुने धेरैजसो सरकारी कार्यक्रमहरु, विवाह लगायत कार्यक्रमहरु यस होटलमै हुन थालेका छन् । 'आयुष्मा होटलले जिल्लाको पहिचान गराएको छ,' उद्योग बाणीज्य संघ प्युठानका एक

बाँकी ८ पेजमा



हाम्रो नजर



## मर्कावाङमा कृषि एम्बुलेन्स!



माण्डवी गाउँपालिका २ को मर्कावाङमा कृषि एम्बुलेन्सको परिक्षण गरिन थालिएको छ । सबैभन्दा धेरै टमाटर उत्पादन हुने मर्कावाङमा एम्बुलेन्स सञ्चालनले किसानले राहत पाउने भएका छन् । पछिल्लो समय यहाँका अधिकांश कृषकहरु टमाटर उत्पादनमा लागेका छन् । गाउँमा स्मार्ट कृषि योजना मित्रिपसर्गौं यहाँका कृषक टमाटर खेती तर्फ अग्र आकर्षित भएका हुन् । त्यहाँका कृषकहरुले करिब डेढ दशक भन्दा पहिलेदेखि मासिक सयौं टन टमाटर उत्पादन गर्दै आईरहेका छन् ।

मर्कावाङको धन्चौर, रातापानी, गोलवाङ, पुकरुक, काठे लगायत अधिकांश गाउँका कृषकहरु टमाटर खेतीमा लागेका छन् । यी किसानहरुलाई मध्यनजर गर्दै वडाले वस्तीस्तरमा सडक सुधार गरि कृषि एम्बुलेन्स परिक्षण गर्ने भएको हो । वडाले कृषि एम्बुलेन्स परिक्षणका लागि ५ लाख रुपैया बजेट विनियोजन गरेको वडाध्यक्ष प्रकाश वलीले बताए । त्यस्तै उक्त वडामा स्मार्ट कृषि गाउँ कार्यक्रमका लागि प्रदेश सरकार र गाउँपालिकाबाट ३०/३० लाखको बजेट छु इष्टका छन् । स्मार्ट कृषि कार्यक्रम माफत वडाका कृषकहरुले क्यारेट, टनेल लगायतका कृषि सामाग्री पाएका छन् । त्यहाँका कृषकहरुलाई बजारीकरणका साथै ढुवानीको समस्या भोग्दै आईरहेका थिए ।

## बाग्दुला-बाहाने यात्रा कहिले होला सहज ?



बाग्दुला-बाहाने सडकको यात्रा कष्टकर बन्दै गएको छ । बाग्दुला-बाहाने सडकको ट्याक खुलेको भण्डै एक दशक भन्दा बढी भइसक्यो । तर, सडकको स्तरोन्नतिका लागि सरोकारवाला निकायले ध्यान नदिएँदा सर्वसाधारणले सास्ती खेपी रहेका छन् । वर्षायाम लागेसगैँ खाल्डा खुलिडले सडक खेतका गहरा जस्तै बनेका छन् । सडकको टुरी बाग्दुला देखि बाहाने सम्म १३ किलो मिटर मात्र भएपनि यो टुरी पार गर्न घण्टौं लाग्ने गरेको छ । धेरैले दुःख पाइरहेका छन् । पैदल हिँड्न समेत ग्राहो हुने उक्त सडकमा गाडीमा सवार गर्दा समेत उतिकै सास्ती हुन्छ । कच्ची सडक, नालीको राम्रो व्यवस्था नहुनु, खहरे खोला समेत सोही बाटो भएर बग्ने हुनाले बाटो सधैं हिलान्च हुने गरेको स्थानीयको गुनासो छ । अँधेरीदेखि बाहानेसम्मको हालत पनि उस्तै छ । सरकाले गाउँपालिकाको केन्द्रसम्म पुग्ने सडक कालोपत्रे गर्ने भन्ने योजना बनाएको वर्षौं भएकै छ । तर, निर्णय अग्रै कार्यन्वयनमा आएको छैन । प्युठान नगरपालिका र नौबहिनी गाउँपालिकाको क्षेत्रमा पर्ने यो सडकमा स्थानीय तहले पनि सडक सुधार र मर्मतका लागि चासो नदिएको स्थानीयको गुनासो छ ।





## गाउँमै रोजगारीको खोजी गरौं

नेपाल-भारत सीमा नाका जमुनाहनगर, कृष्णनगर, महेन्द्र नगर हुँदै भारततर्फ जानेको अहिले ताँती लागेको छ । कोही एक्लै त कोही समूहमा भोला-गुन्टा बोकेर भारततिर लागेका भेटिन्छन् । रोपाइँका लागि घर फर्केकाहरू दर्शनै खर्च जुटाउन भारत जान लागेका हुन । असारे रोपाइँ सकेर परिवारको आवश्यकता पूरा गर्न दैनिक हजारौं संख्यामा नेपाली भारत तर्फ जाँदै गएको दृश्य बसहरूमा देखिन्छ ।

वर्षमा ६ महिना नेपाल र ६ महिना भारतमै बिताउनेहरू प्यूठानमा ग्रामिण क्षेत्रका धेरै छन् । गाउँमा रोजगारी नभएकाहरूको भारत नगई आफ्नो दैनिकी चलाउन सक्दैनन् । परिवार पाल्न भारत जानैपर्ने बाध्यता उनीहरूलाई छ । जुनै व्यवस्था आए पनि गाउँका स्थानीयको अवस्था बदलिएको छैन । खेतीपातीका बेला स्वदेश र अन्य बेला भोला बोकी भारत नपसी उनीहरूलाई सुख छैन । गाउँमा काम गर्ने वातावरण नहुँदा भारत जानुपर्ने बाध्यता उनीहरूलाई छ । गाउँमा काम छैन । गरेको कामको पनि उचित पारिश्रमिक पाउँदैनन् । लोकतन्त्र आएको वर्षौं भएपनि गरिबलाई हेर्ने सरकार गाउँमा बस्नेहरूले कहिल्यै देख्न पाएका छैनन् । सरकारले समेत यस्ता विषयमा चासो नदिँदा वर्षौंदेखि भारतीय नागरिकबाट हेलाको पात्र हुन बाध्य छन् उनीहरू ।

घरपरिवार छोडेर अर्काको देशमा काम गर्न जाने रहर त कसलाई हुँदो हो र? तर, गुजाराका लागि जानैपर्ने बाध्यता छ उनीहरूलाई । नेपालमा रोजगारीको अभाव रहेको र स्वरोजगारका लागि सीप र लागतको अभावले रोजगारीका लागि वर्षौंपिच्छे धेरै नेपालीलाई भारत जानुपरेको हो । अहिले स्याउ टिप्ने सिजन भएकाले सिमला जानेहरूको संख्या पनि धेरै छ ।

## नगरपालिकाले बढाएको करमा सबैको करकर

गत वर्षको भन्दा किन दोब्बर कर बढाएको ? गठबन्धनका उम्मेदवार भनेर चुनाव जिताएको त यिनीरूले हाम्रै ढाड सेक्ने भए । भोटदिएर ठूलो भूल गरिएछ । प्यूठान नगरपालिकामा कर बुझाउन पुगेका एकजना सेवाग्राही कराउँदै थिए । करकर गर्दै थिए ।

निर्वाचित भएको पहिलो वर्षमै कर बढाउन यिनीहरूलाई किन परेको होला ? गत वर्षको भन्दा दोब्बर कर बुझाएका दर्जनौ सेवाग्राहीले अघिल्लो वर्ष र यसवर्षको कर बुझाएका रसिद सामाजिक सञ्जालमा राख्दै नगरपालिकाले बढाएको करको सर्वत्र विरोध गरिहेका छन् । नगरपालिकाले यसवर्ष करको दायरा बढाएको छ । घरजग्गाको मूल्यांकन बढाएर कर दोब्बर बनाएको छ ।

विकास निर्माण र सेवा सुविधामा कुनै सुधार छैन । यसवर्ष ल्याएको नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा विगत भन्दा

जनताले गाडी गुडेको सडकको समेत कर तिर्न परिरहेको छ । ग्रामिण सडकहरूको पनि लगतकट्टा गर्ने कार्यक्रम बनाएको छैन ।



गिरुप्रसाद भण्डारी

सय रुपैयाँबाट १ हजार २ सय रुपैयाँ पक्की घरको मूल्यांकन गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

कोरोनाका कारण व्यापारी थला परेका छन् । व्यापार ठप्प छ । विदेश गएकाहरू घर फर्केका छन् । बेरोजगार छन् । जनतालाई चुलो बाल्न मुस्किल परेको छ । महंगी चुलिएको छ । बैंकमा पैसा छैन । बैंकले लगानी गरेको छैनन् । जो कोहीको

१० वटै वडाका मुख्य/मुख्य बस्ती पुग्ने सडकको अवस्था बेहाल छन् । गाउँमा उत्पादन भएको कृषिजन्य बस्तु, उपज बजार ल्याउन किसानलाई सडकका कारण मुस्किल छ ।

नगरभित्र पर्ने मुख्य सडक प्यूठान-भालुबाड सडककै लगतकट्टा गर्ने कार्यक्रम नगरपालिकाले सडक, नापी, मालपोतसंग समन्वय गरेर यसवर्ष पनि ल्याएको छैन । जनताले गाडी गुडेको सडकको समेत कर तिर्न परिरहेको छ । ग्रामिण सडकहरूको पनि लगतकट्टा गर्ने कार्यक्रम बनाएको छैन । वर्षौंदेखि नगरबासीले यो पीडा भोग्दै आएका थिए । नयाँ प्रतिनिधि आएर पनि छुटकारा पाएनन् । घरजग्गाको मूल्यांकन नगरपालिकाले गरेर मालपोतलाई दिने गर्छ । खोलाले खाएको खेतमा भिमरुक नदि बगेको छ । यसको पनि कर जनताले बुझाउन परेको छ । बाटोले भत्काउने घर, बाटोमा पर्ने जग्गाको कर समेत नगरबासीले बुझाउन परिरहेको छ । आधा पेट खाएर जनताले नगरपालिकालाई कर बुझाउन पर्दा आक्रोश पोखेका हुन् ।

कैयौं स्थानमा जग्गाको सरकारी दस्तुर धेरै र बजार भाउ थोरै छ । प्यूठान भालुबाड सडक क्षेत्रको २१ मिटर भित्र बनेका घरहरू सडक क्षेत्रको भनेर बैंकहरूले मूल्यांकन गर्दैनन् । धितो राख्दैनन् । तर, नगरपालिकाले नक्सा पास गर्न नमानेपनि मूल्यांकन गरेर चर्को कर असुलिगरीरहेको छ । यी कारणहरूले गर्दा नगरपालिकाले बढाएको करको जनताले विरोध गरेका हुन् । सामाजिक सञ्जालमा आक्रोश पोखेका हुन् । सामाजिक सञ्जालमा आएका विरोधको निर्वाचित नयाँ जनप्रतिनिधहरूले सुनुवाई गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् ?



खासै भिन्नता छैन । तर, कर भने भण्डै दोब्बर बृद्धि गरेको छ । किन बढाउनु पर्छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर नगरपालिकाले नगरबासीलाई दिन सक्नुपर्छ । बढेको करले यो काम गर्दछौ भन्न सक्नुपर्छ । जनतालाई चित्त बुझाउन सक्नुपर्छ । पहिले मालपोतले मूल्यांकन गरेको जग्गामा २० प्रतिशत छुट दिएर घरजग्गाको मूल्यांकन गरि कर लिने गरेको थियो । यसवर्ष छुट हटाइएको छ । छुट हटाउन पर्ने कुनै कारण छैन । कर बढी उठाउनकै लागि प्राँत स्वकायरफुट ८

मुखबाट निस्कने वाक्य एउटै छ, यस्तो बेलामा नगरपालिकाले कर किन बढाको छ ? मनछुने कार्यक्रम नगरपालिकाले ल्याएको जनताले अनुभूति गरेका छैनन् ।

फोहोर फाल्ने ल्याण्ड फिल्ड साइड व्यवस्थित छैन । ग्रामिण सडक वर्षातसंगै अवरोद्ध छन् । नगरपालिका क्षेत्रको बाग्दुला-दम्ती सडक थोरै वर्षा हुँदा पनि हिलाम्ये हुन्छ । वर्षा नहुँदा धुलैधुलो हुन्छ । बिजुवार-दुडेठाटी-देउराली-रोल्पा सडकको स्थिति यस्तै छ हिलाम्ये र धुलाम्ये

## सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर प्यूठानको सुचना

- १) सडक अतिक्रमण नगरौं, जिम्मेवार नागरिक बनौं ।
- २) सडक अतिक्रमण गरी बनाइएका घर टहरा तथा संरचना तत्काल हटाऔं ।
- ३) सडकमा फोहोर नगरौं, निर्माण सम्बन्धी राखीएका सामग्री यथाशिघ्र हटाऔं ।
- ४) सडक क्षेत्रमा खाल्डो नखनौं, बिग्रिए मर्मत संभार गरौं, कार्यालयलाई खबर गरौं ।
- ५) सडक आसपास क्षेत्रमा ढुंगा, बालुवा, गिट्टी, ननिकालौं ।
- ६) सडक क्षेत्रमा डम्पिङ नगरौं, घर बनाउँदा सडक कार्यालयले तोकेको दुरी कायम गरी निर्माण गरौं ।
- ७) सडक तोडफोड गरे वा बिगारेमा सडक ऐन अनुसार कारवाही हुनेछ ।

विस्तृत जानकारीका लागि सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुरमा सम्पर्क गरौं ।



अनुरोधक :

सडक डिभिजन कार्यालय जस्पुर, प्यूठान ।



# मिसइन्फरमेसन : राष्ट्रपतिदेखि 'फस्ट लेडी'सम्म

**बालेनको फोटोवाला कुरामा यदि सुरुमै राष्ट्रपति कार्यालयले मेयर भएपछि राष्ट्रपतिसँग भेटघाट नभएको जानकारी दिएको भए त्यति धेरै गालीको वर्षा हुने थिएन । यस्तै, आनो करियरमा स्थापित हुनु नभएको सन्तानको बारेमा नीतिगत रूपमै ट्याक्स छलीको गम्भीर आरोप लाग्दा खास कुरा के हो भनेर प्रधानमन्त्री कार्यालय बोल्नुपर्छ ।**

२०७९ साल साउन १० गते मंगलबार राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले केही सम्पादक तथा पत्रकारहरूसँग राष्ट्रपति कार्यालयमा गर्नुभएको भेटघाटका क्रममा धेरै कुरा भए । सुरुमा उहाँले राख्नुभएका सवालमा देशको आर्थिक अवस्थादेखि शिक्षा, स्वास्थ्य हुँदै जलवायु परिवर्तनका असरहरूसम्म समेटिएका थिए । पत्रकारले आफ्ना जिज्ञासा, प्रश्न र सुझाव राख्ने क्रममा नागरिकता, राजनीति, सङ्गठनकालीन न्यायलगायत बेला-बेलामा राष्ट्रपतिका बारेमा आउने गरेका समाचारका कुराहरू राखे । काठमाडौंका मेयर बालेन शाहसँगको भेटमा धेरै दूरी राखेर गरिएको कुराकानीका बारेमा टिप्पणीहरू आएको भनी पत्रकार कृष्णमुरारी भण्डारीले प्रश्न गर्दै गर्दा बीचेमा रोकेर राष्ट्रपतिले 'काठमाडौंका मेयर भएपछि बालेनसँग मेरो भेट भएको छैन, दूरीको के कुरा आयो र ?' भन्नुभयो । सामाजिक सञ्जालमा असरको दोश्रो साता भाइरल भएको बालेनले निकै पर उभिएर राष्ट्रपतिलाई केही भन्दै गरेको फोटोको बारेमा उहाँलाई थाहै रहेनछ । उक्त फोटो राखेर राष्ट्रपतिलाई राजा-महाराजाले पनि यस्तो गर्दैनथे', राजा फालेर ल्याएको गणतन्त्रमा के हो यस्तो ?, यसरी नै दास र मालिकको दर्शनभेट हुन्छ', महानगरका मेयर बालेन र राष्ट्रपतिको यस्तो भेटलाई तपाईं के भन्नुहुन्छ ?' जस्ता बनाइ राखेर ब्यापक सेयर गरिएको थियो ।

राष्ट्रपतिले भन्नुभयो- 'बालेनसँग मेरो पछिल्लोपल्ट खानेपानीसम्बन्धी छलफलमा यहाँ भेट भएको थियो ।' फोटो र फोटोका कारण आफूमाथि गरिएको आलोचनाका बारेमा राष्ट्रपतिलाई थाहा नभए पनि उहाँका सल्लाहकारहरूलाई जानकारी हुनुपर्ने हो तर कसैले सुनाएका रहेनछन् । यसप्रकारको

गलत सूचना सार्वजनिक रूपमा ब्यापक भएपछि 'मिसइन्फरमेसन'लाई 'डिसइन्फर मेसन' हुनबाट रोक्न सही कुरा के हो ? बाहिर आउनुपर्छ । उक्त फोटो २०७८ साल चैत्र १० गते बालेन शाहले सामाजिक संजालमा हालेका रहेछन् । जहाँ उनले नेपालमा खानेपानीको समस्या विद्यमान रहेकाले राष्ट्रपतिले आह्वान गर्नुभएको विज्ञहरूसहितको छलफलमा साभा परामर्श दिएको स्पष्ट उल्लेख गरेका रहेछन् । यो विषयलाई लिएर साउथ एशिया चेकले सत्यतथ्य चेक गरेर फोटो र सामाजिक संजालमा आएका कुराबीच तालमेल नभएको र गलत जानकारी बाहिर आएको भनी समाचार पनि बाहिर ल्याएको थियो । त्यतिका कुरा हुँदा पनि राष्ट्रपतिलाई जानकारी नदिनु उहाँको सल्लाहकार टिमको कमजोरी हो । त्यतिबेला कमेन्ट गर्ने सर्वसाधारणलाई अहिले पनि आफूले गलत जानकारी पाएँ र त्यही गलतलाई सही ठानी टिप्पणी गर्दै भन्ने थाहा नहुन सक्छ । यो पछिल्लो उदाहरण मात्रै हो, राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई लिएर धेरै 'मिसइन्फरमेसन'हरू 'डिसइन्फरमेसन' भएका छन् । कुनै सूचना गलत हुन्छ तर फैलाउनेले सही ठानेर फैलाइरहेको हुन्छ, त्यो 'मिसइन्फरमेसन' अर्थात् गलत सूचना हो । कुनै सूचना गलत हो भन्ने थाहा पाउँदापाउँदै जानी-जानी फैलाउने काम मिथ्या सूचना अर्थात् डिसइन्फरमेसन हो । मिथ्या सूचनालाई मिडियाको भाषामा 'फेक न्युज' पनि भनिन्छ ।

**कतिपय उच्चपदस्थका सल्लाहकार हरूकै उहाहरूसम्म सहज पहुच हुदैन । बल्ल-बल्ल भएको भेटमा हजुरको बारेमा गलत कुरा बाहिर आइरहेको छ भन्ने हिम्मत उनीहरूले गर्दैनन् । जस्ताको तस्तै भन्थो भने आफूलाई गलत नजरले हेल्न कि, आनो नियतप्रति नै शंका पो गर्ने हुन कि ? भनेर सल्लाहकारहरू या त सबै ठिक छ हजुर, राम्रो भइरहेको छ भन्छन् या त मौन बस्ने गर्छन् ।**

यही २०७९ साल श्रावणको पहिलो साता आफैले महसूस गरेको घटना सुनाउँछु । हेट्टाडामा नेपाल प्रेस युनियनको अधिवेशन थियो । लामो समयपछि हुन लागेको निर्वाचनमा अध्यक्षका लागि

पत्रकार अनिता बिन्दु र शिव लम्साल उम्मेद्वार हुनुहुन्थ्यो । प्रेस युनियनको ३१ वर्षको इतिहासमा महिला नेतृत्व आओस् भन्ने चाहना हुनु स्वभाविक थियो । अनिताको पक्षमा थिएँ । यद्यपि आन्तरिक निर्वाचन भएकाले शिव लम्साल आउँदा दुःखी हुनुपर्ने कारण थिएन । हेट्टाडको चर्को घाममा साथीहरूसँग कुरा गरिरहेका बेला एक पत्रकार भाइले- 'दिदी, अनितादिदी त डा. आरजुले उठाएको मान्छे हुनुहुँदोरहेछ, आरजुको मान्छेलाई भोट नदिने भनेर समूहमै कुरा भइरहेको थियो' भन्यो । मैले अलि हाँसे संस्थापन पक्षको उम्मेद्वार भएपछि सबैको मान्छे भन्नुपर्ला भन्यो । उनले 'डा. आरजु, तपाईं र वन्दना राणा बसेर निर्णय गर्नुभएको भन्दै राणाजीका मान्छेलाई भोट दिने कि हाम्रो सर्वसाधारण मान्छेलाई दिने भनिरहेका थिए' भन्यो । उनको कुरा सही वा गलत के हो पत्ता लगाउने कोसिस गर्दै, हल्ला गरिएको हो रहेछ ।

अचम्म लाग्यो, जतिबेला अनिताको उम्मेद्वारीको निर्णय भयो त्यतिबेला नेपाली काङ्ग्रेसको केन्द्रीय सदस्यसमेत रहेकी प्रधानमन्त्री पत्नी उपचारको सिलसिलामा भारतको नयाँ दिल्लीमा हुनुहुन्थ्यो । प्रेस युनियन अध्यक्षको उम्मेद्वारीमा उहाँको कुनै भूमिका थिएन । कस-कसको भूमिका थियो भन्ने बारेमा पूर्ण जानकारी मेरैअगाडि यस्तो 'मिसइन्फर मेसन' एक कान दुई कान फैलिरहेको थियो । वन्दना राणालाई प्रेस युनियनका बारेमा कुनै रुचि भए जस्तो लाग्दैन । अध्यक्षको उम्मेद्वारी तय हुँदै गर्दा उनी फिजीमा थिइन् । अनिताले उम्मेद्वारी दिएपछि महिला नेतृत्वको सवालमा आवाज बुलन्द गर्दै आएका उनले शुभकामना दिनु स्वभाविक थियो । वन्दनाले फोटो राखेर शुभकामना दिएकी थिइन् । आरजु र वन्दना साथी हुनु भन्ने बुझेका मानिस नै यस्तो गलत सूचनाको मुहान थिए भनेर बुझ्न गाह्रो पर्दैन । तीनतिर भएका तीन जनालाई उनीहरू बसेर तय गरेको भनिँदै थियो, जबकि उम्मेद्वार सिफारिश गर्न पहिल्यै अनुभवी पत्रकारहरूको समिति बनेको थियो ।

पछिल्लो पटक चलचित्र बोर्डको अध्यक्षमा भएको नियुक्तिलाई लिएर पनि मानिसहरूले डा. आरजु देउवाको नाम जोडे । उम्मेद्वारमध्येको एक जनालाई कसैले पठाएको सन्देशमा 'माथि'

नै तोकिएको भन्ने पददा सुरुमा अचम्म लागेपनि 'माथि'को नाममा आफूआफै पैसा उठाउने समूह हो भन्ने अनुमान गर्न गाह्रो परेन । यी दुई घटनापछि फस्ट लेडी डा. आरजु राणा देउवाको बारेमा अहिले जति पनि कुराहरू आएका छन् के ती सही हुन् ? कतै उहाँको नाममा फाइदा लिनेहरूले 'मिसइन्फरमेसन' फैलाइरहेका त छैनन् ? भन्ने प्रश्नले मष्तिष्कमा ठाउँ लिएको छ । अहिले उहाँको बारेमा युटुबमा आएका श्रृंखलावद्ध जानकारीहरू यदि गलत हुन् भने डिसइन्फरमेसन हुन नदिन उहाँले आफ्ना कुरा राख्नुपर्छ । डा. आरजुको बारेमा मात्र नभई छोरा जयवीरको बारेमा समेत सार्वजनिक रूपमा प्रश्न उठ्दा चुपचाप बस्नुलाई मानिसहरूले 'नभएको भए खण्डन आइहाल्थ्यो नि' भनी चर्चा गर्ने गरेका छन् । 'मौन स्वीकृति: लक्षण' संस्कृतको यो भनाइलाई राजनीति गर्नेहरूले गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्ने हुन्छ । ओशोका अनुसार, आफ्ना बारेमा कसले के भन्छ भन्ने बारेमा सन्यासीले भए वास्ता नगरे हुन्छ । किनभने सन्यासीको कुनै प्रतिस्पर्धा हुँदैन । तर प्रतिस्पर्धामा उत्रिनुपर्नेहरूले आफ्ना बारेमा यदि गलत सूचना र जानकारीहरू आएका छन् भने त्यसलाई चिर्नुपर्छ । सही के हो या के भएको थियो जानकारी दिनुपर्छ । बालेनको फोटोवाला कुरामा यदि सुरुमै राष्ट्रपति कार्यालयले मेयर भएपछि राष्ट्रपतिसँग भेटघाट नभएको जानकारी दिएको भए त्यति धेरै गालीको वर्षा हुने थिएन । यस्तै, आफ्नो करियरमा स्थापित हुँदै गरेको सन्तानको बारेमा नीतिगत रूपमै ट्याक्सछलीको गम्भीर आरोप लाग्दा खास कुरा के हो भनेर प्रधानमन्त्री कार्यालय बोल्नुपर्छ ।

**यी दुई घटनापछि फस्ट लेडी डा. आरजु राणा देउवाको बारेमा अहिले जति पनि कुराहरू आएका छन् के ती सही हुन् ? कतै उहाको नाममा फाइदा लिनेहरूले मिसइन्फरमेसन फैलाइरहेका त छैनन् ? यस्ता प्रश्नले मष्तिष्कमा ठाउँ लिएको छ । अहिले उहाको बारेमा युटुबमा आएका श्रृंखलावद्ध जानकारीहरू यदि गलत हुन् भने डिसइन्फरमेसन हुन नदिन उहाले आनो कुरा राख्नुपर्छ ।**

उच्च तहमा रहेका मानिसहरूको



बबिता बस्नेत

सार्वजनिक छवी कसरी बाहिर गइरहेको छ ? सर्वसाधारणमा कस्तो सन्देश पुगिरहेको छ भन्ने बारेमा सम्बन्धित ब्यक्तित्वहरू स्वयम् सचेत हुनुपर्छ । आफूले नगरेको कामको बारेमा गलत सूचना बाहिर गइरहेको छ भने नखाएको विषय लामो किन दिने ? यस्ता विषयमा सल्लाहकारहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रो समस्या के हो भने कतिपय उच्चपदस्थका सल्लाहकारहरूकै उहाँहरूसम्म सहज पहुच हुँदैन । बल्ल बल्ल भएको भेटमा हजुरको बारेमा गलत कुरा बाहिर आइरहेको छ भन्ने हिम्मत उनीहरूले गर्दैनन् । जस्ताको तस्तै भन्थो भने आफूलाई गलत नजरले हेल्न कि ? आफ्नो नियतप्रति नै शंका पो गर्ने हुन कि ? भनेर सल्लाहकारहरू या त सबै ठिक छ हजुर, राम्रो भइरहेको छ भन्छन् या त मौन बस्ने गर्छन् । आफूविरपरिकै मानिसको जब पहुच हुँदैन सर्वसाधारणले त भन्नु भाइरल भएको सूचना सही हो कि गलत कसरी पुष्टि गर्ने ? 'भेरिफाइ' गर्ने आधार नै हुँदैन । त्यसो त, उच्चपदस्थहरूले सबै कुरा सल्लाहकारमै भर पर्नुपर्ने राणाकालीन अवस्था पनि अहिले होइन । प्रायः सबैका आ-आफ्नै सामाजिक संजालहरू छन् । भारतमा नरेन्द्र मोदीको बारेमा अलिकति पनि गलत सूचना गयो भने खास कुरा के हो भनेर तत्काल सामाजिक संजालमा आउँछ । हामीकहाँ सूचनालाई जति गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्ने हो त्यति लिने गरिएको छैन । फलतः मिसइन्फरमेसनले ब्यापक रूपमा फैलिने मौका पाइरहेको छ । राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, मन्त्री या फस्ट लेडीको मात्र कुरा होइन सार्वजनिक ओहदामा भएका जो-कोहीको बारेमा प्रश्न उठेपछि वास्तविकता के हो ? जनताले तत्काल जान्न पाउने अवस्थाको सिर्जना हुनुपर्छ ।

घटना र विचार सागर

## जनहितमा जारी सन्देश

- फोहोर छोएपछि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, चपी प्रयोग गरिसके पछि सावुन पानीले हात धुने बानी बसालौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।
- घर भित्र र घर वरपर नियमित सरसफाई गरौं ।
- दिसा/पिसाब गर्दा चर्पी नै प्रयोग गरौं । खुल्ला ठाउँमा दिसा, पिसाब नगरौं ।
- कुहिन र नकुहिन फोहोर बर्णिकरण गरौं, २ छुट्टा छुट्टै भाँडामा संकलन गरौं ।
- सार्वजनिक सवारी साधनबाट यात्रा गर्ने क्रममा भ्यालबाट सार्वजनिक स्थल तथा सडकहरूमा कुनै पनि प्रकारको फोहोर जन्थ पदार्थहरू जथाभावी फर्काउने ।

अनुरोधकः

डिभिजन प्रमुख : राजकुमार चौधरी  
खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन  
कार्यालय परिवार प्यूठान



## नगरपालिकावासिलाई अनुरोध

लैङ्गिक हिंसाको विरोध गरौं । ज्येष्ठ नागरिक, एकल महिला एवम् अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि वितरण गरीने सामाजिक सुरक्षा भत्ता र अन्य लक्षित कार्यक्रममा हुन सक्ने दुरुपयोगमा खवरदारी गरौं । वातावरणमैत्री गाउँपालिका बनाउन प्रतिवद्ध वनौं । विकास निर्माणका काममा जनसहभागिता जुटाऔं । छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं । बाल विवाह न्युनीकरणका लागि अभियान चलाऔं । नगरपालिकाबाट इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण तथा ब्यवसाय सञ्चालन गरौं ।



अनुरोधक : प्यूठान नगरपालिका विजुवार प्यूठान



## कविता

## आमा

दुःख सुःख हरेक पलमा साथ दिने छाया आमा।  
कसले मुल्ल सवख होला, अपार तिम्रो माया आमा।  
दस महिना कोसमा बोकि संसार मलाई देसायो आमा।  
पियो भइमा आफू सुट्दै न्यायो कासमा सेकायो आमा।

गाउँ समाजसँग पनि मेरै लागि लड्यो आमा।  
दस घारा दूध चुसाइ पालनपोषण गर्छो आमा।

समातेर हात मेरा तातेताते गर्दै पाइला सारी दियो आमा।  
संघर्षमा जुधो हरेक दिनमेरै लागि कति आँसु पियो आमा।

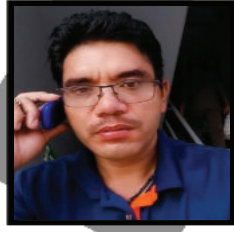
आफ्नो दुःख लुकाएर सधै मेरै सुसी हेर्छो आमा।  
करी बादल लाग्दा पनि अंगालोमा बेर्छो आमा।

तिम्रो कासमा कडाका गर्दा तिम्रो सुसी हन्छ्यो आमा।  
रुघा कासो लाग्दा मलाई धरधरी रुन्छ्यो आमा।

भोक तिरसो लाग्यो भने पढुकिने कस्यो आमा।  
मैले साना नखासकन तिम्रो भोको बस्थ्यो आमा।

मेरो पेट भरिदिन्छ्यो आफ्नै हातले खुवाएर आमा।  
आज टाढा हुनुपर्छो तिम्रो मन खुवाएर आमा।

दुःख पीडा अंगालेर मेलापात घाउदै आमा।  
उधैरको चोली पनि तुमिनि लाउदै आमा।



**गिर बहादुर के.सी.(बि.र.ही)**  
गौमुखी मा पा - ६ लिवाङ, प्यूठान  
हाल दुबई

कति ठूलो शिक्षा दियो समाजमा बाचन आमा।  
मनका पीडा लुकाएर सिकाउदै हारन आमा।

छेरा छेरी टाढा हुदा सविम्वर रुन्छ्यो आमा।  
बुबेस काल लाग्दा सवम कति दुःखि हन्छ्यो आमा।

तिम्रो लागि बजाएर पनि पसिना का घारा आमा।  
बाबुजोले सकिँदैन तिम्रो दूध को मारा आमा।

## मुक्तक

मुक्तक १  
हरेक दिन यो मनमा पिरेर पिरोको मारी आउँछ।  
आँधी हुँदा जस्तै कलाकला मनामारी आउँछ।  
सगह्रालिदै पीर बिसाउने सितलता सोज्दै हिँड्छु।  
अफसोस घुम्दा घुम्दै उही खाली चौतारी आउँछ।

मुक्तक २  
पोलेकोछ छाती मतमती समाधान केही छ र ?  
यो मन तडिपडकोछ अति समाधान केही छ र ?  
नत रातमा निद्रा पर्छ नत दिनमा भोक खास नै,  
बसमा छैन यो दिल एकदली समाधान केही छ र ?

मुक्तक ३  
उल्लिखको छ यो मन समुन्द्र को छाल जस्तै।  
जेलिफको छ जिन्दगी माथीको जाल जस्तै।  
सगह्राली राख्न सोज्छु हमेशा यो दिललाई,  
रुचापेर सधै आफ्नै सल्लोको रुमाल जस्तै।



**विष्णु पौडेल**  
पोखरा - ६ बैतम्

## गजल

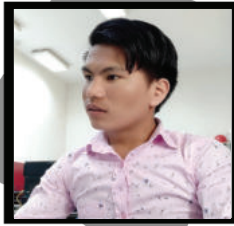
बढ्दै छ हत्या हिंसा र बलात्कार, के हेर्दैछ सरकार।  
गरिब जनता माथीको अत्याचार, के हेर्दैछ सरकार।

घर घरमा ज्यास पाइए र चुलो, मन्दै जिग्गो पढ्कायो,  
एकछाक सान लड्नु पर्छ बारम्बार, के हेर्दैछ सरकार।

जसले छोरी पेलीलाई नङ्गाए, बेट्टै हिँड्छ सडकमा,  
उसैलाई बनाए छन देशको आधार, के हेर्दैछ सरकार।

जसलाई हागी माननीय मन्त्री बनाई, सतमा पु-यायो,  
उसैले गर्दैछ अत्याचार कालोबजार, के हेर्दैछ सरकार।

हिजो वन जङ्गल बेचेर लाखौं कमाउने, त्यो देशद्रोही,  
बनाई घर सानदार बन्दैछ इमानदार, के हेर्दैछ सरकार।



**सुशान्त खत्री (आँसु)**  
लुगौ ५ रोल्पा, हाल कतार

## मुक्तक

मुक्तक १  
कसले कसको बिश्वास गर्नु र यहाँ।  
मन भित्र कसरी माया गर्नु र यहाँ।  
छलकपट बाहेक केहि घल्दो रहनेछ,  
एक अर्कोका लागि किन गर्नु र यहाँ।

मुक्तक २  
पढेर ठूलो मान्छे बन्न सकिन आमा।  
सानै सधै छैन मन सकिन आमा।  
सन्तानको लागि मरिनेदने हजुरको,  
यो अपार माया जान्न सकिन आमा।

मुक्तक ३  
नेपालमा दिनहुँ अत्याचार भएको छ।  
यस्ता कार्यहरू बारम्बार भएको छ।  
घुस नखाइ काम गर्दैनन् यहाँ के गर्नु,  
सोझ जनता माथी मार भएको छ।



**सम्कना थापा मगर**  
पु.ब.न.पा - ७ स्याङ्जा

## गजल

जीवन भर तिम्रो हुन सकिन,  
क्षितिज पारी मधो खुन सकिन।

कुरा हुन्थे दुःख सुखको घेरै,  
अंगालोमा बाधी रुन सकिन।

कति रोचोसँगै टाढिदा त्यो दिन  
आशुले तिम्रो माया धुन सकिन।

गर्जो त टाढा जिबनबाट घेरै,  
यो पागल मनलाई बुझाउन सकिन।



**बिर्ही सडका**  
गौमुखी गाउँपालिका ६, लिवाङ

## गजल

जब तिम्रो बिहे भएको खबर आयो।  
सोचे मलाई न बन्ने अवसर आयो।

छोडेर बुझा बाआमा त्यो दूर बरिस्ता,  
अबिश्य सोज्दै छोरा सहर आयो।

मृत्यु पनि मृत्यु जस्तो लाग्दैन मलाई,  
जबकि स्वयम् मृत्यु बनेर हर आयो।

सकिन उरको दिलसगम पुग्न पनि,  
पहाड बनेर जब ठूलो पत्थर आयो।



**मनोज शाही ठकुरी**  
रारा कर्णाली मुगु, हाल काठमाडौं

## मुक्तक

मुक्तक १  
म तल कसैला, मेरो देश कसैले, इतिहास साँची छ।  
जालमा फरेला मेरो देश पर्दैन, इतिहास साँची छ।  
चाहे छुटा हान खातीमा गोली भोक, इराईदिन म,  
बरु म कसैला मेरो देश मर्दैन, इतिहास साँची छ।

मुक्तक २  
समाजको विकृतिले, मुद्द चराउँछ, सरकार मौन किन ?  
हत्या अनि हिंसा, अबोध इराईछ, सरकार मौन किन ?  
बलात्कार हुन्छ दिन दाहाइ अपराधि स्वतन्त्र घुमिरहन्छ,  
रुँदै रुँदै त्यो पिडाले, पिडित कराउँछ, सरकार मौन किन ?

मुक्तक ३  
शब्द छाली लेख्दै थिए, मनमा चोट लाग्यो।  
आफ्नै मानी लेख्दै थिए, मनमा चोट लाग्यो।  
पात्र माथी पीडा थप्दा थप्टै आँसु बज्छन् मेरा,  
डुबेर कहानी लेख्दै थिए, मनमा चोट लाग्यो।



**सुनिल खत्री**  
फेदीखोला-५, स्याङ्जा

## रोचक/प्रेरक प्रसङ्ग

## चुरोट छुटाउन टाउको मात्र पिँजडामा थुनियो, चाबी श्रीमतीसँग

शीर्षक पढ्दै अनौठो लागेको हुनसक्छ। तर खबर सत्य हो। ४२ वर्षका टिकिस नागरिक इब्राहिम युसलको टाउको मात्र पिँजडामा थुनिएको छ। अचम्मको विषय त, उनीसँग त्यो पिँजडाको साँचो पनि

छैन। उक्त साँचो उनकी श्रीमतीले राखेकी छन्। खाना खाने बेला मात्र पिँजडा खोल्ने गरिएको छ। इब्राहिम युसल धुम्रपानका अम्मली हुन्।

यही बानी छुटाउनको लागि

उनले आफ्नो शिरमा पिँजडाले घेरेका हुन्। उनले धेरै प्रयास गर्दा पनि छोड्न नसके पछि शिरमा पिँजडा ढाकेर राखेका हुन्। उनलाई आफ्नो आत्मशक्तीमा विश्वास नलागेपछि यस प्रकारको कदम लिन बाध्य भएका हुन्। युसल १६ वर्षको उमेरदेखि दिनमा दुई प्याकेट चुरोट सेवन गर्न सक्ने भएका थिए। युसलका पिताको फोक्सो क्यान्सरबाट निधन भए पछि भने उनले छोड्ने निर्णय गरेका थिए।

सुरुमा, उनको परिवारलाई यस उपायले पनि उनी चुरोट सेवनबाट पार लान्न नसक्नेमा शंका लागेको 'रिपब्लिक वर्ल्ड' लाई बताएका थिए। युसलमा यस लतमा निकै सुधार आएको पनि 'रिपब्लिक वर्ल्ड' उल्लेख गरेको छ। उनलाई यस उपायका लागि प्रेरणा भने मोटरबाइकमा हेलमेटको प्रयोगको लागि संचालन हुन लागेको हेल्थ क्याम्पेनबाट यस्तो उपाय आएको बताए।

चुरोट आफ्नो मुखसम्म नपुग्नु भनि उनले आफ्नो टाउकोलाई घेरेका हुन्। चुरोट कै कारण, जापानस्थित टोकियोका केही कम्पनीहरूले चुरोट सेवन नगर्ने कर्मचारीहरूलाई ६ दिनको तलबी बिदा दिन थालेका छन्। कम्पनीमा चुरोट सेवन गर्ने कर्मचारीहरूले दिनमा ४० मिनेट देखि १ घण्टाको ब्रेक लिने गरेका कारण यस प्रकारको ठोस कदम लिन कम्पनी बाध्य भएको हो।

धुम्रपानमा निरुत्साह गर्ने अभिप्रायले यस प्रकारको ठोस कदम चलाएको कम्पनीका प्रवक्ताले जनाए। यस कदमसँगै, ४२ धुम्रपान गर्ने कर्मचारी मध्ये ४ कर्मचारीले चुरोट सेवन गर्न छोडेका छन्। जापानमा प्राय कम्पनीहरूलाई चुरोट सेवन गर्न कर्मचारीहरूलाई ब्यान्ड गरेका छन्। जापानमा चुरोट सेवन गर्नेको चाप उच्च रहेको छ। जापानमा, प्रत्येक ५ मध्ये १ युवा धुम्रपानका अलमी छन्।

## गजल

जिन्दगीको सास कुरा मनमा छैन।  
छ न त ठिकै छु म, बेहोसमा छैन।

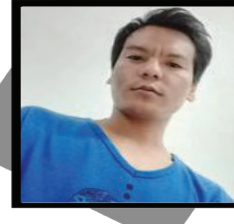
सुःख सोज्दै शहर पुगे थाहा पाए,  
बरु गाउँमा भै सुःख शहरमा छैन।

दिन त हो नदेसेको पनि देखेँ मन्ने,  
उतिकै सहज मन्नेलाई रातमा छैन।

पिरती लाग्नु पनि महान् कला हो,  
बल्ल थाहा भो त्यो कला ममा छैन।

नेता नेता नभिलेको कुरै नगर्नुहोस्,  
दाजुमाइ बिचमै मेलमिलापमा छैन।

आफैले आफ्नो बयान गर्नु परेमा,  
स्वच्छ सराबमा छैन, असलमा छैन।



**सिमू काउचा (गरिब)**  
बडिगाड गाउँपालिका १ बागलुङ्ग  
हाल मलेसिया पेनाङ्ग

## मुक्तक

मुक्तक १  
महोदय, हजुरले गर्ने म माथि व्यवहार मनपर्न छाड्यो।  
जार्न पनि घेरै गरिसक्नु भयो अत्याचार मनपर्न छाड्यो।  
आफू धनी भएर मलाई गरीब गनी हेला नगर्नुस् भन्दा,  
गरिबहुन हुन्छ यस्तो हेला बारम्बार मनपर्न छाड्यो।

मुक्तक २  
पापपछि राम्रो अठार वर्ष ठिटो परिवर्तन भयो।  
उसले दिचो र त पैसाको बिटो परिवर्तन भयो।  
मौसम पनि चिति चाँडो बदलिँदैन होला सायद,  
जसरी तिम्रो त्यो मन चिति छिटो परिवर्तन भयो।

मुक्तक ३  
हालै रहरहरू थिए अरु भन्दा भिन्न पैसा थिएन।  
मन त मन्थे केहीको अभाव हुन दिन्न पैसा थिएन।  
तिमीले छोडेपछि बाँचन मन लागेको त कसै होर,  
मर्नको लागि पसलमा गई जहर किन्न पैसा थिएन।



**खगिन रिदम लामा**  
स्रोटाङ  
इन्द्रेणी पोखरी

## गजल

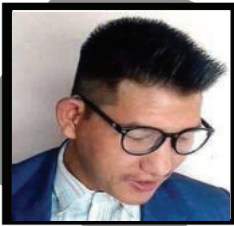
बाँचुजेल जिन्दगीमा भोगिन्छ क्या-क्या ?  
यदी नपर्दो हो मर्नु त बाँचुको मजा क्या ?

गेटिपछि सुटिनैपर्छ अवगतकै कुरो हो,  
छुटिदा चुपचाप छुटिने गर्छो विदा क्या ?

आफ्नो खुशामा आफै बन्धरो हानेपछि,  
परचाप क्या ? दुखाई क्या ? पीडा क्या ?

मुसँता या नपाइ मलाई यस्तो किन लाग्छ,  
मेरी पिचाका सगीप सीता क्या राधा क्या ?

बरु यो जान् "रत्न" उनका प्रत्येक कुराहरुमा,  
बनावटी क्या, अदा क्या, ईशारा क्या ?



**रत्नराज पुन मगर**  
जाँजरकोट

## गजल

हर काम गर्नु बाध्य बनाउछ पैसाले पनि  
सै केके देख्न परेको होला आसाले पनि

यस्तो संसारमा घुणित रगिता देखाउन  
किन जन्म दिइ होलान बाआमाले पनि

जन्मदै नरागो हरकत देखाउन टाल्छन  
जे देख्यो त्यै सिक्ने न हो बच्चाले पनि

जसको जिन्दगीमा दुःख र पीर मात्र छ  
त्यसकै मुदुमा घोषिदिन्छ काडाले पनि

मन त मन्थन घेना कैले गहुट बोल्दैन रे  
दुःख पर्दा त घोका दिने रहेछ घेनाले पनि



**लक्ष्मी मगर संघर्ष**  
नौबहिनी ५ डाम्री, प्यूठान

## मुक्तक

मुक्तक १  
तिमी छौ र पो त मेरो सुट्टै संसार छ।  
आज सवम त तिम्रो माया आभार छ।

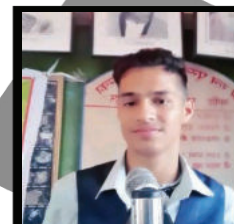
म मरौला बरु गहुट बोल्दिन साँझी,  
तिमी जस्तै राम्रो तिम्रो व्यवहार छ।

मुक्तक २  
सके सवम टुक्रिएको मुटुलाई जोड।  
मधो मन्दैमा दुःख कसट बिछट्टे नछोड।

सहि तरिकाले अधि बढ्दै जानुपर्छ,  
कहिले पनि कसैले नि जालत बाटो नमोड।

मुक्तक ३  
के राम्रो के नराम्रो मनी छुट्याउन जान्छो।  
आफ्नोको हो या पिरको टनटनी छुट्याउन जान्छो।

तिम्रो तरवीर हेरी हेरी पागल बनीसके,  
मलाई दिन रात पनि छुट्याउन जान्छो।



**पारस मट्ट (प्यासी)**  
मेलौली २ बैतडी

## मुक्तक

मुक्तक १  
थियो कुनै दिन बाहुला र पाखुरा जस्तो।  
आज मधो बिदुवा नारीलाई घुरा जस्तो।

जति सुरक्षा गर्दा पनि पराईकै कब्जा हुने,  
तिम्रो दिलपनि रहेछ लिपिप्याधुरा जस्तो।

मुक्तक २  
तिमीले दिइएका आँशुका मल गुलेको छैन।  
कस्तो गर्जो नरागोसँग छल गुलेको छैन।

तिम्रो नाम लिदै ध्वले ठोलाउँदै बस्दा आज,  
हिजो बेहद माया गर्दाको पल गुलेको छैन।

मुक्तक ३  
पिउनु पर्छ जाड रवसी मन्थन जड्याहाहरु।  
रामा मान्छेहरुको सेदो सन्धन जड्याहाहरु।

यो सहर बजार जड्याहाहरुको जस्तै लाग्छ,  
पिचको बेलाता त मन्त्री बन्धन जड्याहाहरु।



**उमेश बहादुर बिश्वकर्मा सागर**  
नरहरिनाथ गाउँपालिका १ कालिकोट

## रेडियो भुलेनी

१०८.७ मेगाहर्ट्ज

समाचार, सूचना, विचार  
र विज्ञापन प्रसारणका  
लागि हामिलाई सम्पर्क

०८६-५२०८३६  
www.jhulenipost.com

## भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार  
र विज्ञापन प्रकाशनका  
लागि हामिलाई सम्पर्क

०८६-५२०८३६

Email :  
jhulenipyuthan@gmail.com

## भुलेनी पोष्ट

साप्ताहिक

समाचार, सूचना, विचार र विज्ञापन  
प्रकाशनका  
लागि हामिलाई सम्पर्क: ०८६-५२०८३६  
Email :  
jhulenipyuthan@gmail.com



## स्वर्गद्वारी महाप्रभुको १६३ औं जन्मदिन मनाइयो, तीर्थयात्रीको भिड

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानको ऐतीहासिक तथा धार्मिक तिर्थस्थल स्वर्गद्वारीमा सोमबार बिहानैदेखि बर मान्नेहरूको घुँइचो हो । स्वर्गद्वारी महाप्रभु बालतपस्विको जन्मदिन परेकाले बर मान्ने भक्तजनहरूको घुँइचो लाग्ने गर्दछ । श्रावण पुत्रदा एकादशीका दिन वि.सं १९९६ सालमा रोल्पा जिल्लाको रुम्टी गाउँमा १०८ स्वर्गद्वारी महाप्रभु बालतपस्व नारायण गौतमको जन्म भएको थियो । महाप्रभुको १ सय ६३ औं जन्मजयन्ती भव्य रुपमा मनाइयो ।

महाप्रभु वि.सं १९५१ मा स्वर्गद्वारी आपण्डि बेदका मन्त्रद्वारा अग्नी प्रज्वलीत गरी १९५२ बैशाख पुर्णिमा देखी उनले अखण्ड महायज्ञ सुरु गरेका किंबदन्ती छ । त्यसबेलादेखी बिस्व शान्तिका लागि संचालीत अखण्ड यज्ञको अग्नि हालसम्म पनि निरन्तर रुपमा बलीरहेको छ । महाप्रभुको जन्मदिनको अवसरमा आज बिहानैदेखी भोली बिहान सम्मका लागि चौ बिस घण्टा अखण्ड किर्तन संचालन भैरहेको स्वर्गद्वारी आश्रम प्यूठानले जनाएको छ ।



पशुपति नाथको मन्दिरमा शिवजीको मात्र पुजा पाठ गरीन्छ भने स्वर्गद्वारीमा हिन्दुहरूका सम्पूर्ण पुजा, अग्नीको हवन गर्ने बिधिबाट यहाँ विस्वमा हिन्दुहरूको संस्कार अनुसार चलेको तिर्थान्त स्वर्गद्वारीमा मात्र गरीदै आएको छ । स्वर्गद्वारी नगरपालिकामा अवस्थित स्वर्गद्वारी आश्रम समुद्र सतहदेखी करिव ७ हजार फिट उचाइमा पर्दछ ।

यहाँ आई पुजापाठ गरी मन्दिर अवलोकन गर्नाले मनले चिताएको पुगे र स्वर्गमा पुग्न सकिने धार्मिक विस्वास रहँदै आएको छ । जिल्लाकै अग्लो स्थान

भएकाले यहाँ आनन्दको शिरसिरे बतास चलीरहने र यहाँबाट उच्च हिमश्रृंखला देखीने भएकाले स्वर्गद्वारी जिल्लाकै मुख्य रमणीय पर्यटकिय तिर्थस्थलको रुपमा चिनिदै आएको छ ।

नेपालका विभिन्न स्थानसँगै भारतका धेरै ठाउँहरूबाट यहाँ दैनिक सयौं हजारौको संख्यामा पर्यटक तथा भक्तजनको भिड लाग्ने गरेको छ । पहाडको टाकुराबाट सेतै फुलेका उच्च हिमश्रृंखला देख्न सकिन्छ भने तलतीर समथर ठाउँमा कुहिलो छपकै ढाकेको आनन्द पनि यहाँबाट देख्न सकिन्छ

## राष्ट्रिय परिचयपत्रले नागरिकलाई चरम सारि

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्यूठानमा राष्ट्रिय परिचयपत्र बनाउन आउने सेवाग्राहीहरूको भिडभाड बढेको छ । कार्यालयमा राष्ट्रिय परिचयपत्र र नेपाली नागरिकता बनाउन आउने सेवाग्राहीहरूको भिडभाड बढ्दै गएको हो ।

प्रशासनमा सेवाग्राहीहरूको भिडभाड बढेसँगै जिल्लामा लामो दुरिबाट परिचयपत्र तथा नेपाली नागरिकता बनाउन आएका सेवाग्राहीहरूले सास्ती बेहोर्नु परेको गुनासो गरेका छन् । कार्यालयमा प्राप्त मात्रामा सर्वर नेट र स्क्यानर नभएकाले जिल्लाका दुर्गम स्थानबाट राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा नेपाली नागरिकता बनाउन आएका सेवाग्राहीले सास्ती खेप्नु परेको हो



। प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुनिता नेपालले राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पन्जीकरण विभागसँग थप नेटवर्किङ डिभाईस, सिस्टम माग गरिएको बताईन् । नेपालले भदौ देखी यो समस्या समाधान हुने बताईन् । यसअघि

परिचयपत्र बनाउनेको भिड लागेको भन्दै प्रशासनले करिब २ महिना अघि पालिका अनुसार बार तोकेर सेवाग्राहीलाई सेवा दिदै आएको थियो । प्रशासनले दैनिक ४० जनाको मात्र परिचयपत्र बनाउदै आएको छ

## ट्राफिकको भौकामा छड्के चेकजाच दैनिक ८ हजार राजश्व संकलन

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

दुर्घटनाको जोखिम कम गर्न ट्राफिक प्रहरीले छड्के चेकजाच गर्दै आएको छ । पछिल्लो समय जिल्लामा दुर्घटनाको जोखिम बढ्दै गएको भन्दै प्यूठान नगरपालिका ४ स्थित विजुवार भौकामा छड्के चेकजाच गर्न थालिएको हो ।

जुर्मी, विजुवार क्षेत्रमा दैनिक सयौको संख्यामा सवारीसाधन ओहोरदोहोर गर्छन् । साघुरो बाटो, बजार क्षेत्रमा बढी भिडभाड हुनुका साथै दिनप्रति दिन दुर्घटनाको जोखिम बढ्दै गएकोले नियमित छड्के चेकजाच गर्न थालिएको प्रहरी जवान गणेश खत्रीले बताए । दैनिक २५ जनाको हारहारीमा सावारीचालकहरू कारबाहीमा परेको प्रहरीले बताएको छ । सरदरमा दैनिक ८ हजार राजश्व संकलन भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।



## राष्ट्रिय अपांग सेवा संघ प्यूठानको अध्यक्षमा खड्का

राष्ट्रिय अपांग सेवा संघ प्यूठानको नयाँ कार्यसमिती चयन भएको छ । बुधबार भएको राष्ट्रिय अपांग सेवा संघ प्यूठानको १६औं वार्षिक साधारणसभा तथा ७ औं अधिवेशनको अवसरमा ११ सदस्यीय कार्यसमिती चयन गरिएको हो । जसको अध्यक्षमा हुनाराम खड्का, उपाध्यक्ष लोकराज भुसाल, महासचिव रमेश कोसी, सचिव राजेन्द्र राउत क्षेत्री,

कोषाध्यक्ष उजेली विक, सदस्यहरूमा निरज हमाल, कृष्ण जिजी, गायत्री घर्ति, जमुना खड्का, सिता सुनार निर्वाचित भएका छन् । त्यस्तै अधिवेशनले पाँच सदस्यीय सल्लाहकार समिति समेत चयन गरेको छ । जसमा पूर्व अध्यक्ष विकास नेपाली, पूर्व अध्यक्ष सुर्य बहादुर पन्त, सपना पोख्रेल, पूर्ण प्रसाद कालाथोकी र फन प्रसाद भण्डारी रहेका छन् ।

## छोटकरी

### प्यूठानमा कोरोना संक्रमण तिव्र गतिमा फैलिदै स्वास्थ्य सावधानी अपनाउन आग्रह

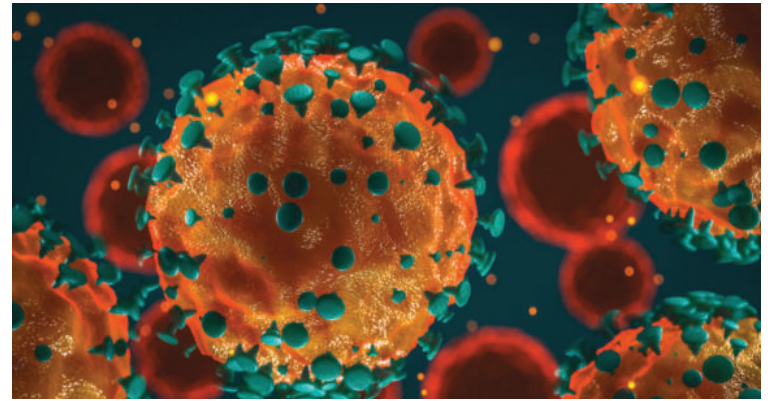
भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानमा कोरोना संक्रमण तिव्र गतिमा बढ्दै गएको छ । जिल्लामा आइतबार एकै दिन १९ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका अनुसार आइतबार गरिएको एण्टिजेन परिक्षणका क्रममा १९ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको हो । यो सँगै जिल्लामा आज दिन सम्म सक्रिय संक्रमितको संख्या ८८

जना पुगेको छ । त्यस्तै आज ६ थप जना कोरोना संक्रमित निको भएका छन् ।

जिल्लामा दिनप्रति दिन कोरोना संक्रमण तिव्र गतिमा फैलि रहेको भन्दै स्वास्थ्य सावधानी एवम् सतर्कता अपनाउन स्वास्थ्यकर्मीहरूले आग्रह गरेका छन् । संक्रमितहरू मध्ये एक जनाको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार भैरहेको छ भने बाँकी होम आईसोलेसनमा उपचारत छन् ।



### भुण हत्या गरि खेतको कुलोमा फालिएको अवस्थामा फेला

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

प्यूठानमा एक भुण हत्या गरि कुलोमा फालिएको अवस्थामा फेला परेको छ । जिल्लाको प्यूठान नगरपालिका वडा नं.७ पूणखोला ठाँटीकोट स्थित खेतको कुलोमा अन्दाजी ५ महिनाको भुण कुलोमा फालिएको अवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानले जनाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्यूठानका अनुसार भुण परिक्षणका लागि जिल्ला अस्पताल प्यूठानमा ल्याइएको छ । भुण हत्याको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको छ । भुण शुक्रबार बिहान करिब ९ बजे फेला परेको थियो । खेतमा पानी लगाउन गएका एक स्थानीयले सो भुण फेला पारी प्रहरीलाई खबर गरेका थिए ।

### सिभिल बैंक जस्पुर शाखाद्वारा एटीएम सेवा संचालन

भुलेनी पोष्ट

प्यूठान

सिभिल बैंक लिमिटेड प्यूठान जस्पुर शाखाले आज एटीएम सेवाको शुभारम्भ गरेको छ । ग्राहकहरूको माग र सर्वसाधारणलाई सर्वसुलभ रुपमा बैंकिङ सेवा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले बैंकले एटीएम सेवा संचालन ल्याएको शाखा प्रमुख राजु खरेलले जानकारी दिए ।

अध्यक्ष नवराज अधिकारीले एक कार्यक्रमका बिच एटीएम सेवाको उद्घाटन गरेका हुन् । सिभिल बैंक लिमिटेडले देशभरका ११५ शाखाबाट बैंकिङ सेवा दिदै आएको प्रमुख खरेलले बताए ।

शाखा प्रमुख खरेलका अनुसार हाल उक्त शाखामा करिब ८ हजार ग्राहक रहेका छन् । जिल्लामा सिभिल बैंक लिमिटेडले दुई वटा शाखा विस्तार गरि सेवा दिदै आईरहेको छ ।



### जंगली...

स्थानमा पनि जंगली जनावरले किसानको मकैबालीमा क्षति पुर्याएको गुनासो आएको डिभिजन वन कार्यालय प्यूठानका रेन्जर हरि पौडेलले जानकारी दिए । जंगली जनावर

अन्तर्गत बादर, दुम्सी, लगाउत अन्य जनावर बाहेक बदेलेले खेतीबाली नष्ट पारेको अवस्थामा पीडित किसानहरूले वडा र प्रहरीको साभेदारीमा मुचुल्का उठाएर डिभिजन वन कार्यालयमा क्षति विवरण बुझाएमा सम्बन्धित निकायसम्म राहतको लागि पहल गरिने रेन्जर पौडेलले बताए ।



# यस्ता छन् बालबालिकामा बढी देखिने मनोवैज्ञानिक समस्या

बालबालिकाको बानी सुधान् अभिभावकको ठूलो हात हुन्छ । बालबालिकाले गरेको राम्रो कामलाई प्रोत्साहन दिने र नराम्रो कुरालाई रोक्ने उपाए सिकाउनाले भविष्यमा राम्रो युवकमा परिणत गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यस बाहेक व्यक्तित्वको पनि केहि भूमिका रहेको हुन्छ । बालबालिकाको बानी र अभिभावकको जिम्मेवारी नमिल्दा गलत सिकाई हुन जान्छ। त्यस्तै स्कुलको शिक्षकको पनि उत्तिकै ठूलो भूमिका छ, र राम्रो बानी बसाल्नमा । बालबालिकाले गलत काम गरेपनि अभिभावकले ढाकछोप गर्दा नराम्रो कुरा गर्ने कुरामा प्रोत्साहन मिल्छ । त्यस्तै बालबालिकाले गरेको राम्रो काममा अभिभावक स्याबासी नदिदा पनि नराम्रो कुरा गर्न प्रोत्साहन मिल्छ, त्यसैले अभिभावकले यस्ता मनोवैज्ञानिक कुरा बुझनु जरुरी छ ।

## बालबालिकामा विभिन्न खालका मनोवैज्ञानिक समस्याहरू हुन्छन् । बढी रिसाउने

कोही बालबालिकाहरू ५ देखि ६ वर्षमा बढी रिसाउने गर्छन् जुन साधारण हो । तर यो रहिरहेमा यसले समस्या ल्याउँछ । अभिभावकले रिसाउने बानी घटाउन प्रयास गर्नुपर्छ । त्यसो भएर भने पछि गएर यसले मनोवैज्ञानिक समस्या ल्याउन सक्छ। यस्तो समस्या रहिरहेमा सम्बन्धित विशेषज्ञको सल्लाह लिनुपर्छ ।

## निद्रा गडबड हुने समस्या

बच्चाहरू राति नसुत्ने दिउसो सुत्ने, निद्रामा उठेर हिड्ने, निद्रामा अत्याधिक डराउने समस्या पाइन्छ ।

## खाने समस्या

कोहि बालबालिका गुलियो मात्र रुचाउने



गर्छन् । कोही कुनै वस्तु खान पटककै रुचाउँदैनन् । यसबाहेक कोहि बालबालिका माटो, ढुङ्गा, कागज खाने पनि हुन्छ। यस्ता बच्चाहरूमा रक्त अल्पता भएको हुन सक्छ ।

## अत्याधिक डराउने समस्या

बालबालिका अलिअलि डराउनु स्वभाविक नै हो । तर अत्याधिक डराउनु एक मनोवैज्ञानिक समस्या हो । डराउने वस्तुसँग विस्तारै घुलमेल गर्दा यो समस्या घट्छ ।

## डिप्रेसन

कहिलेकाँही बालबालिकामा डिप्रेसन रोग देखिन्छ। खासगरी रिसाउने, विर्सने, पेट दुख्ने, रोइरहने, बढी निद्रा लाग्ने आदि

लक्षण देखिन्छ ।

## स्कूल जान नमान्ने

कतिपय बालबालिका स्कुल जान नमान्ने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, वान्ता गर्ने यो मनोवैज्ञानिक कारणले भएको हो । स्कुल जान नमान्ने कारण शिक्षकदेखि डराउनु, साथीभाईले कुटनु, नयाँ स्कुलमा भर्नाहुनु इत्यादि पर्छन् ।

## अनियमित पिशाव हुने

५ वर्ष भन्दा कम उमेरमा बालबालिकाले पिशाव नियन्त्रण गर्न नसक्नु सामान्य हो । तर ५ वर्ष वढी उमेरमा पनि यो समस्या रहयो भने त्यसको उपचार गर्नु पर्छ ।

## दिसा छुट्नु

बालबालिकाहरूमा ४ वर्ष भइसकेपछि पनि दिसा छुट्ने भएमा त्यसको उपचार गराउनु पर्छ ।

## सामाजिक नियम उलंघन गर्ने

कोहि बालबालिका तोडफोड गर्ने, चोर्ने, भुटो वोल्ने, अटेरी हुने, कुटपिट गर्ने, स्कुलवाट भाग्ने, सामान फुटाईदिने आदि समस्या देखिन्छ। यसलाई सामाजिक नियम उल्लंघन गर्ने भनिन्छ।

## बढ्दा छुकछुक गर्ने

कोहि बालबालिका वढ्दा छुकछुक गर्छन् । कुनै काममा एकाग्र भएर लाग्न सक्दैनन् ।

## -डा. सिपी सेडाई

। यिनिहरू मनमा जे आयो त्यहि गर्छन्, खतरा संग खेल्छन् । कतिपटक दुर्घटना पर्ने सम्भावना रहन्छ ।

## विशेष ब्यक्तिसंग नवोल्ने

केहि वालवालिका घरमा सवैसंग वोल्ने तर स्कूलमा केहि नवोल्ने गर्छन् । कोहि कसैसंग मात्र बोल्छन् अरु संग वोल्दैनन् । यसलाई विशेष ब्यक्ति संग नवोल्ने भनिन्छ ।

## भकभकाउने

कोहि बालबालिका भकभकाइ बोल्ने गर्छन्। यो साइकोलोनिकल कारणले भएको हुन्छ। कोहि डराउनाले यस्तो भएको हुन्छ ।

## उमेर अनुसार मस्तिष्क वृद्धि नहुनु

बालबालिकाको उमेर वृद्धि भए अनुसार मस्तिष्क विकास नहुनुलाई सुस्त मनस्थिती भनिन्छ। यस्ता बालबालिकालाई अरुले भन्दा फरक किसिमले सिकाउनु पर्छ। उनको वृद्धि अनुसारको काम दिनु पर्छ ।

## उपचार

- बालबालिकाको समस्याको विषयमा रोगको पहिचान गर्न सम्बन्धित डाक्टरको परामर्श लिने ।

- बालबालीको बानी सुधान् प्रोत्साहन दिने ।

- काउन्सिलिङ, साइकोथेरापी र कतिपय रोगमा औषधिको प्रयोग गरिन्छ ।

- वच्चामा हुने डिप्रेसनकोलाई एन्टिडिप्रेसेन्ट औषधि को प्रयोगबाट फाइदा हुन्छ ।

- छारे रोगकोलागि औषधि ४ वर्ष सम्म खुवाउनु पर्ने हुन्छ ।

पत्रिका मागेर होइन  
किनेर पढ्ने बानी बसालौं

# करेला तरकारी मात्रै होइन चमत्कारी उपचार पनि

करेला सेवन स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ । कम्तीमा हप्तामा एक पटक करेला खानुपर्छ । किनभने अन्य तरकारीको तुलनामा यसमा धेरै औषधिय गुण हुन्छ । यो खाएपछि सजिलै पचछ । करेला प्रोटीन, क्याल्सियम, कार्बोहाइड्रेट, फस्फोरस र भिटाभिनको स्रोत हो । यद्यपी करेलालाई स्वादिलो बनाउन फ्राइ गर्ने, तेलमा तार्ने गरिन्छ । धेरैजसोले त डिप फ्राइ गरेर करेला खाने गरेका छन् । यसले गर्दा करेलामा हुने तत्व नष्ट हुन्छ । सकेसम्म करेलालाई उसिनेर सेवन गर्नु राम्रो हो । यसलाई साँधेर सेवन गर्दा थप स्वादिलो पनि हुन्छ । ताजा करेलाको अचार, जुस बनाएर खान सकिन्छ।

## करेला खानुको फाइदा :

१. कलेजोको रोगीलाई करेला सेवन लाभदायक हुन्छ ।
२. करेलाले रगत सफा गर्छ । साथै हेमोग्लोबिन बढाउँछ ।
३. करेलाले पाचनशक्ति दुरुस्त राख्छ, भोक जगाउँछ ।
४. दमको बिरामीले करेलाको सेवन गर्नु राम्रो हो ।
५. करेलाको रस कागतिमा मिसाएर पानीसँग पिउदा तौल नियन्त्रण हुन्छ ।
६. करेला चिसो हुन्छ । त्यसैले गर्मीबाट पैदा हुने रोगीका लागि यसले राम्रो काम गर्छ ।
७. कफको रोगीले करेला सेवन गर्नुपर्छ ।



८. मधुमेहका लागि पनि करेला रामबाण हुनसक्छ । यसले सुगर लेभल नियन्त्रण गर्छ। आयुर्वेदिक चिकित्सामा तीते करेलालाई विभिन्न औषधिमा उपयोग गरिन्छ । विशेषगरी- उच्च रक्तचाप, मधुमेह रोग, बाथको रोग अरु विभिन्न रोग निदानका लागि समेत प्रयोग गरिन्छ भने युनानी चिकित्साको दृष्टिमा पिसाबको रोग निको पार्छ, मस्तिष्कलाई तन्दुरुस्त राख्दछ, आउँ र कफलाई राम्रोसँग निको पार्छ । पत्थरीको रोग, पक्षघात तथा बाथ रोगमा

यसको उपयोगले राम्रो सघाउ पुऱ्याउँछ । रगतका लागि फलाम तथा हाड, दाँत, मस्तिष्क र अन्य शारीरिक अवयवका लागि फस्फोरसको अति आवश्यक हुन्छ । त्यसको आपूर्ति करेलाबाट लिन सकिन्छ ।  
**औषधोपचारमा करेला** : जुका परेमा तीन दिनसम्म १/१ चम्चा करेलाको रस विहान खाली पेटमा खाने गरेमा जुगा परेको नाश हुन्छ । जण्डिस (कमलपित्तमा) भएमा एक चम्चा करेलाको रसमा आधा चम्चा हरीको धूलो मिसाएर विहान/बेलुका खाने

गरेमा दुई हप्तामै कमलपित्त रोग निको हुन्छ । उच्च रक्तचाप भएका बिरामीले विहान तीतेकरेलाको जुस वा तरकारी खाएमा उच्च रक्तचापमा कम हुँदै जान्छ ।

तीतेकरेलाको हरेक भागजस्तै फल, पात, बियाँ, जरा आदि विभिन्न प्रकारका रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिएको पाइन्छ । पेटमा जुका लागेको खण्डमा तीते करेलाको बियाँलाई पिनेर सेवन गरेमा यसले पेटमा भएको जुकालाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । साना

## -जानकारी

केटाकेटीलाई भाडा वा वान्ता भइरहेमा तीनवटा करेलाको बियाँ र तीनवटा मरिच पिनेर धूलो गरी पानीसँग खुवाइदिएमा भाडा वा वान्ता रोकिन्छ ।

**करेलाको फल** : ५० मिलिलिटर तीतेकरेलाको रसमा हिड अलिकति मिसाएर खाएमा पिसाब सफा भएर निस्कन्छ । मधुमेह रोगीले तीतेकरेलाको धूलो बिहान बेलुका एक एक चम्चा खाइदिएमा यसले इन्सुलिनको काम गर्छ ।

**पात** : तीतेकरेलाको पात पिसेर लेप बनाएर लगाएमा छालाको रोग निको हुन्छ । यस्तै आगाले पोलेको ठाउँमा लगाइदिँदा फाइदा गर्छ । तीतेकरेलाको पात आगोमा तताएर सिधेनुनसँग खानाअधि खाएमा अम्लपित्त रोगमा फाइदा गर्छ । वर्षा याममा हैजा लागेको शङ्का लागेमा वा हैजाको पहिलो चरणमा छ भने करेलाको रस वा पातको रस खाएमा फाइदा गर्छ । यसका लागि दुई चिया चम्चा रसमा त्यति नै मात्रा सेतो प्याजको रस मिलाई खानुपर्दछ ।

**तिते करेलाको जरा** : तीतेकरेलाको जरालाई पिसेर लेप बनाएर पाइलसमा लगाएर यसले फाइदा गर्छ । तीतेकरेलाको जराको रसमा बराबर मात्रामा मह वा तुलसीको रस मिसाएर दिनहुँ राति एक महिना जति खाएमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग जस्तै चिसो लाग्ने, दम, ब्रोन्काइटिस, पाँटीको रोग आदिबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ ।



# कुन मुला कहाँ, कसरी रोप्ने ?

तरकारीहरूमा मुला एक निकै प्रचलित जरे तरकारीबाली हो। मुलालाई खेतबारीमा रोपेर एकल खेती वा अरु बालीसँगै मिसाएर वा अरुबालीको छेउछाउमा लगाउने चलन नेपालमा छ। मुला मध्य वा पश्चिम चीन या भारतबाट उत्पत्ति भएको मानिन्छ। यो क्षेत्रमा यसको प्रयोग प्राचीनकालदेखि भएको पाइन्छ जङ्गली मुलाहरू भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा पनि पाइन्छ। मुला काँचै वा अन्य तरकारीसित मिसाई पकाएर वा अचार बनाई वा सिन्की बनाएर प्रयोग गरिन्छ, पछि सुकाएको मुलाको चाना प्रयोग गरिने चलन पनि छ। पोषण तत्वको दृष्टिकोणले मुलामा अन्य पौष्टिक पदार्थका साथै बढि भिटामिन, जैविक रस र क्याल्सियम र फोस्फोरस जस्ता खनिज पनि पाइन्छ। यसको रसले पाचन प्रक्रियामा मद्दत पुऱ्याउँछ।

## हावापानी :

मुलाको सफल खेतीको लागि १८-२४ डि.से.सम्मको तापक्रम र उचित प्रकाशको आवश्यकता पर्छ। माटोको चिस्यान ६०-७० प्रतिशत र माटोमा प्रशस्त पौष्टिक तत्वको उपस्थिति पनि यसको खेतीको लागि नभई नहुने कुरा हो उचित वातावरणीय अवस्था नभएमा मुलाको डुकु निस्कने, मुला सानो डल्लो फल्ने, पिरोपनाको मात्रा बढ्ने, फाट्ने आदि जस्ता समस्या देखा पर्दछन्।

## वानस्पतिक वितरण :

तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिने मुला बिरुवाको मोटो जरा हो। सर्वप्रथम बीउबाट मसिनो लामो जरा आउँछ त्यसपछि त्यस जरामा बिरुवाले खाद्यवस्तु जम्मा गर्दै जान्छ र खान लायकको जरा तयार हुन्छ। मुला बिरुवालाई यसो नियालेर हेरेमा मध्य भाग स्पष्ट छुट्याउन सकिन्छ। पहिलो टाउको जसमा छोटो डाँठ र पातहरू पर्दछन् दोश्रो भाग घौटी जसमा हाइपोकोटाइलबाट



विकसित भाग, जसबाट जरा पलाउँदैन, तेस्रो जरा भाग जुन खास जरा हो, जसबाट साना मसिना जरा पलाउँछ।

मुलाका विभिन्न जातहरूलाई जातीय स्वभाव र गुण अनुसार दुई भागमा विभाजन गरिएको छ ती हुन्

- (१) एशियाली वा उष्ण प्रदेशीय मुला
- (२) युरोपेली वा समशीतोष्ण प्रदेशीय मुला, युरोपेली थरिका मुला सानो रकम पीरो हुन्छ।

## बाली चक्र र बाली लगाउने समय

हिउँदे बालीको रूपमा मुलालाई मर्कपछि लगाइन्छ मुलालाई ग्राभबालीको रूपमा रायो काउली पछि पनि लगाइन्छ। नेपालको लेक, पहाड र तराईका विभिन्न स्थानमा बेग्लैबेग्लै समयमा यसको खेती गरिन्छ। लेकमा यो वैशाख साउनमा रोपी भाद्र असोजमा तयार हुन्छ। पहाडी प्रदेशमा यसलाई भाद्र-असोजमा रोपी असोज-पुसमा

तयार गर्दछन् तराईमा भाद्र कार्तिकमा बीउ खसाली मसिर माघमा बाली तयार हुन्छ।

## जग्गा तयारी र मलखाद

मुला खेतीको लागि हलुका दोमट माटो उपयुक्त हुन्छ। यसको लागि २०-३० से.मि.को गहिराइमा राम्ररी २-३ पटक जोतेको जमिन उपयुक्त मानिन्छ। यसरी खेनेको जग्गामा एक टन प्रतिरोपनीका दरले गोबर मल चारैतिर पर्ने गरी हाल्नुपर्छ। डल्ला फोरेपछि रासायनिक मल प्रतिरोपनी ५ के. जि. नाइट्रोजन, ३ के. जि. फोस्फोरस र ४ के. जि. पोटास हाल्नुपर्छ।

## बीउ रोपण

मुला ड्याड ड्याडमा रोपिने तरकारी हो। कहिलेकाही सानो मुला वा साग खाने हेतुले छर्ने गरेको पनि देखिन्छ। यसको दुरी जात जात अनुसार फरक छ। सानो एक महिना जतिमा बाली तयार हुने जात जस्तै चालिस दिने मुला भएमा बाक्लो

रोपु आवश्यक छ। ठूलो उष्ण प्रदेशीय वा एशियाली जातका मूला ४५८२५ से.मि.को स्थानान्तरणमा लगाउँदछन्। यस्तो स्थानान्तरणमा लगाउन तयार गरी राखेको खेतमा ७५ से.मि.को फरकमा लामालामा ड्याड बनाइन्छ र हरेक ड्याडमा ४५ से.मि.को फरकमा २ लाईनमा बीउ खसालिन्छ। यसमा प्रतिरोपनी २५०-३०० ग्राम बीउ लाग्दछ।

## गोडमेल र सिंचाई

भारपातको नियन्त्रण गर्न, माटो खुकुलो पार्न र टपड्रेस गर्नको लागि गोडमेलको आवश्यकता पर्छ। गोडमेल गर्दा भारपात उखेली फाल्ने, माटो राम्ररी गोड्ने नाइट्रोजन टपड्रेस गरी माटोको उक्रेर दिइन्छ। मुलाको बिरुवालाई वृद्धि अवस्थामा बढ्ता फस्फोरस र पोटासको आवश्यकता पर्दछ।

## बाली संरक्षण

मुला बालामा लाही, उफ्रने खपटे आदिले

## -जानकारी

आक्रमण गछी लाही कीरा खास गरी पात र गुवोमा लाग्दछ। यसले रस चुसी हानी पुऱ्याउँछ यसको नियन्त्रणको लागि घरेलु विधि तथा विषादीको प्रयोग गर्न पर्दा मालाथियन जस्ता सुरक्षित विष वा निमजन्त्य विषादीको प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मुला खेतीमा लाग्ने रोगहरूमा कालो कुहिने रोग उल्लेखनीय छन्। कालो कुहिने रोग पहिले पातबाट शुरु भई जरासम्म पुग्छ रोग लागेको पातका नसाहरू खैरो भई पछि कालो हुन्छ यो रोग कलिलो बोटामा लाग्दा ओइलिएर मर्छ र छिप्पिएको बोटामा लाग्दा भने जरा गोलो भई कुहिएर मर्छ। यसको नियन्त्रणको लागि बीउ रोपणपूर्व बीउलाई ५० सेन्टिग्रेड तातो पानीमा आधा घण्टासम्म डुबाई उपचार गर्नुपर्छ।

## बाली तयारी तथा तरकारी उत्पादन

विभिन्न जातका मुला एक महिनादेखि दुई वा अढाई महिनासम्ममा तयार हुन्छन्। ताजा तरकारी उपयोगको लागि कलिलो र रमिलो अवस्थामै मुला उखेल्नुपर्छ। मुलालाई राम्ररी धोई पखाली सफा गरी मुठा पारी बिक्री गरिन्छ। ढिलो गरी टिपेको छिप्पिएको र काठ पसेको मुला विवन गाहो हुन्छ। सानो युरोपेली जातका मुला प्रतिरोपनी ४०० किलोसम्म र ठूला-ठूला १५००-२५०० किलोसम्म फल्छ।

## प्रशोधन भण्डारण तथा बजार व्यवस्था

मुलाको जरा टुका गरी मसिना चाना बनाई सुकाइन्छ। यसरी राम्ररी मुकेको चाना पछि तरकारी अभाव भएको मौसममा प्रयोग गरिन्छ। मुला राम्ररी भण्डारणमा भण्डार गरिएमा ५-७ दिन सुरक्षित राख्न सकिन्छ मुला खेती गर्ने कृषकहरूले मुठा पारी खेतमा थोक बिक्रेतालाई वा आफैले बजार पुऱ्याई बिक्री गर्दछन्।

## स्रोत :- तरकारीबाली विकास केन्द्र सुमलटार

# साकाहारी भोजन: कुन खानामा के पाइन्छ? केमा कति शक्ति?

दैनिक खाने खानाले व्यक्तिको पोषणस्तर निर्धारण गर्छ। खाद्य पदार्थको आ-आफ्नै पौष्टिक गुण हुन्छन्। दैनिक खानामा आवश्यक परिमाणमा खाद्य पदार्थको छनोट गर्न सकियो भने आवश्यक पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा उमेरअनुसार शरीरको तौल सन्तुलित राखी विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ। तरकारी काब्रोहाइड्रेटले भरिपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाउन सकिन्छ। स्वस्थ जीवनयापन गर्न सहज हुन्छ। पोषिलो र स्वस्थकर खाना खाने बानीले स्वस्थ जीवन जिउन मद्दत गर्छ। पोषिलो खानाले बालकदेखि वृद्धसम्म सबैको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ। शरीरको वृद्धि-विकास र रोगबाट मुक्त रहन दैनिक खानामा पोषिलो खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ।

प्रायः नेपालीको दैनिक खानामा भातको साथमा दाल, विभिन्न प्रकारका सागसब्जी, तरकारी समावेश गरिन्छ। तरकारी विनाको भोजन मन पराउने कमै हुन्छन्। तरकारी स्वादको हिसाबले मात्र नभई पौष्टिक तत्वका हिसाबले पनि उपयुक्त मानिन्छ। वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा उमा कोइरालाका अनुसार साकाहारी भोजन पनि मांसाहार भोजन जतिकै पोषणयुक्त

हुन्छ। साकाहारी भोजनमा रोगसँग लड्नसक्ने क्षमता हुन्छ। 'सागसब्जीमा भिटामिन, एन्टिअक्सिडेन्ट, एमिनो एसिड जस्ता आवश्यक तत्व पाइन्छ। जसले घातक रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ,' उनले भनिन्, 'साकाहारी भोजनमा प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ।' उनका अनुसार तरकारीबाट प्राप्त पौष्टिक तत्वले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्न मद्दत गर्छ। उनी भनिन्छन्, 'साकाहारी भोजनले शक्ति प्रदान गर्छ, पाचन प्रक्रिया सजिलो बनाउँछ, पेटसम्बन्धी रोग निको बनाउन मद्दत गर्नुका साथै उच्च प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।'

वरिष्ठ पोषणविद् प्राडा जया प्रधानका अनुसार साकाहारी भोजन सन्तुलित तरिकाले गर्न सकियो भने निरोगी जीवन बिताउन सकिन्छ। प्रशस्त मात्रामा सागपात खानाले आँखामा समस्या आउँदैन। उच्च रक्तचाप, हृदयघात, मधुमेह, मिर्गौलासम्बन्धी रोग, क्यान्सर र काँजियतबाट बच्न सकिन्छ। 'गेडागुडी तथा तरकारीको मिश्रण गर्न सकेमा चिल्लो पदार्थ र कोलेस्टेरल कम गर्न सकिन्छ भने शरीरको लागि आवश्यक फाइबर भिटामिन तथा खनिज पदार्थ प्राप्त भई स्वस्थ रहन

सहयोग पुग्छ,' प्रधानले भनिन्। पोषणविद् डा पणिती सिंहका अनुसार चाडबाडमा मासुसँगै मौसमी फलफूल र सागसब्जीलाई भान्सासा समावेश गर्न सकियो भने मासु राम्रोसँग पचाउन मद्दत गर्छ र रोगबाट बच्न सकिन्छ। विभिन्न प्रकारको तरकारीमा छुट्टाछुट्टै पौष्टिक तत्व पाउन सकिन्छ। तरकारी काब्रोहाइड्रेटले भरिपूर्ण हुन्छ भने कुनै तरकारीमा खनिज पदार्थ र भिटामिन प्रशस्त मात्रामा पाउन सकिन्छ।

## कार्बोहाइड्रेटयुक्त तरकारी

आलु, सखरखन्ड, पिँडालु, सलगम, मुला, गाँजर, तरुल, प्याज आदिमा कार्बोहाइड्रेट प्रशस्त पाइन्छ। माडको भाग बढी पाइने भए पनि यी तरकारीमा क्यारोटिन, केही मात्रामा प्रोटिन तथा क्याल्सियम पाइन्छ। यसै गुणले गर्दा विशेष स्थितिमा अर्थात् अन्नको अभाव भएको ठाउँमा शक्तिको लागि आलु प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसैगरी केही तरकारीहरूमा फाइबर (कार्बोहाइड्रेट) पनि हुन्छ। फाइबर बढी भएको खाद्यवस्तुको परिमाण धेरै देखिए पनि क्यालोरी भने ज्यादै कम मात्र हुन्छ। तरकारीको प्रकार र त्यसको भागअनुसार फाइबरको मात्रा धेरै तथा थोरै हुन्छ। भोजनमा फाइबरयुक्त तरकारीको ज्यादै महत्व छ। यसले खानाको परिमाण

बढाए पनि क्यालोरी बढाउँदैन। यस्तो खानाले पाचन अंगलाई पनि स्वस्थ राख्दै काँजियत हुनबाट बचाउँछ। काँचो खान हुने तरकारीहरूमा फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ।

## भिटामिनयुक्त तरकारी

रङ र बिरुवाको भागले तरकारीको पौष्टिक गुणलाई प्रभाव पारेको हुन्छ। गाढा पहेँलो र हरियो रङको तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा क्यारोटिन हुन्छ। क्यारोटिन भिटामिन 'ए' को प्रारम्भिक स्वरूप हो, जुन शरीरभित्र रासायनिक क्रियाबाट भिटामिन 'ए' मा परिणत हुन्छ। क्यारोटिन सागसब्जीको डाँठ र फूलमा भन्दा पातमा फन्डै दुई तिहाइले बढी हुन्छ। प्रायजसोले अज्ञानमा तरकारीको पात फाल्छन्। मूला, सलगम, गाँजर आदिको पात, पालुङ्गो, पहेँलो फर्सी, भेडे खुर्सानीमा प्रशस्त क्यारोटिन हुन्छ। जसले आँखा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। हरियो सागपात तथा कलिलो बिउमा भिटामिन 'बी' पाइन्छ। यसैगरी भिटामिन 'सी' पनि हरियो सागपातमा नै पाइन्छ। फलफूलको दाँजोमा भने तरकारीमा भिटामिन 'सी' कम मात्र हुन्छ। दिनको दुई-तीन पटक खानामा समावेश गर्दा तरकारीबाट पनि भिटामिन 'सी' प्राप्त हुन्छ।

## -जानकारी

भिटामिन 'सी' र 'बी' भएका तरकारीहरू सकेसम्म काँचो खाँदा बेस हुन्छ किनभने यी भिटामिन पानीमा घोलिने हुनाले पखाल्दा, काट्दा धेरै नष्ट हुन्छ। बन्दा, काउली, ब्रोकाउलीमा प्रशस्त भिटामिन 'सी' र 'बी' क्यारोटिन हुन्छ। यसमा रहेको इन्डोलेसिन आइसोथियोयानेट्स तत्वले ठूलो आन्द्रासम्बन्धी हुने क्यान्सरको सम्भावनालाई कम गराउँछ भने कुरा अध्ययनबाट पुष्टि भएको छ।

## खनिज पदार्थयुक्त तरकारी

विशेषगरी हरियो सागसब्जीमा पाइने खनिज पदार्थ फलाम हो। चुकन्दरको साग, पालुङ्गो, ब्रोकाउली, चमसुर, रायोको साग आदिमा प्रशस्त फलाम पाइन्छ। आधा कप हरियो तरकारीले साधारण व्यक्तिको फलामको दैनिक आवश्यकता १० प्रतिशत जति पूरा हुन सक्छ। प्रशस्त मात्रामा फलामयुक्त तरकारी भोजनमा समावेश गर्न सकेमा यसैबाट दैनिक फलामको आवश्यकता पूरा हुन सक्छ।

केही तरकारीमा भएको फाइबरक एसिडले फलामको शोषणमा बाधा पुऱ्याउँछ। यसको असरलाई कम गर्न भोजनमा भिटामिन सी भएको खाद्यपदार्थ समावेश गर्नुपर्छ।



## जएले...

पदाधिकारीले भने, 'होटलका कारण प्रदेशस्तरीय कार्यक्रमहरू प्यूठानमा हुन थालेका छन्।' आयुष्मा होटलमा दर्जनौले रोजगारी पाएका छन्। जिल्लामा उत्पादन भएको तरकारी, फलफूल, माशु अण्डा जिल्लामै खपत भएको छ। प्यूठानको पर्यटकीयस्थल, स्वर्गद्वारी दर्शनगर्न आउने पर्यटकहरू, प्रदेश स्तरीय कार्यक्रम लगायत कारणले गर्दा जुम्रीको आयुष्मा होटल राम्रोसंग सञ्चालन भएको जिसीले बताए।

## सुवास...

सचिव माधव शर्माले बताए। गाउँ, नगर संगठन कमिटीका सदस्यदेखि जनवर्गीय संगठनका अध्यक्ष सहित सयौंको संख्यामा नेता, कार्यकर्ताको प्रशिक्षणमा सहभागीता

हुने शर्माले जानकारी गराए। 'आगामी निर्वाचनमा होमिन थप उत्साह र संगठन व्यवस्थापनमा केन्द्रिय स्तरका नेताहरूको आगामनले कार्यकर्ता पंक्तिमा उत्साह जगाउने छ', शर्माले भने, 'आउँदो निर्वाचनमा एमालेलाई पहिलो शक्तिमै कायम राख्नका लागि यस कार्यक्रमले थप इट्टा थप्ने छ।' प्रशिक्षण कार्यक्रममा एमाले पोलिटब्यूरो सदस्य एवं लुम्बिनी प्रदेश सह इन्चार्ज विमला घिमिरे, स्थायी कमिटी सदस्य मणीचन्द्र थापा, पोलिटब्यूरो सदस्य एवं प्यूठान इन्चार्ज सूर्य थापा र केन्द्रिय सदस्य एवं प्यूठान सह इन्चार्ज हरि रिजालले कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षित गर्नेछन्।

पत्रिका मागेर होइन  
किनेर पढ्ने बानी बसालौं

## विज्ञापन आचारसंहिताको पालना गरौं।

- विज्ञापन क्षेत्रलाई स्वच्छ, पारदर्शी, मर्यादित र प्रतिस्पर्धी बनाउन विज्ञापन आचारसंहिता जारी भएको छ।
- विज्ञापन आचारसंहिता विज्ञापनदाता, विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यमलाई लागु हुन्छ।
- विज्ञापन आचारसंहिता पालना गरौं र गराऔं।
- विज्ञापन व्यवसायलाई स्वच्छ र मर्यादित बनाऔं।



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

## १५ दिने शिलबन्दी बोलपत्र आह्वान सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७२/०८/२४ गते

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय कार्यालय विपद् व्यवस्थापन विभागसँगको समन्वयमा यस जिल्ला शाखामा सञ्चालनमा रहेको समुदायको अगुवाईमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण (Com-Led DRR) कार्यक्रम मार्फत जिल्ला शाखामा सञ्चालित रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रको लागि रक्तदान कार्यमा प्रयोग हुने (Blood Donation Chair) खरिद गर्नुपर्ने भएको हुँदा ईच्छुक ईजाजतपत्र प्राप्त बोलपत्रदाताहरूबाट निम्न शर्तहरूको अधिनमा रही रितपूर्वक शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

## शर्तहरू :

१. सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र ने.रु. २००।- (पछि फिर्ता नहुने गरी) यस कार्यालयमा पेश गरेपछि बोलपत्र फाराम यस कार्यालयबाट उपलब्ध हुनेछ।
२. शिलबन्दी बोलपत्रका साथ व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र, नवीकरण इजाजतपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाण पत्र, आ.ब. २०७८/०७९ को कर चुक्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि पेश गर्नुपर्नेछ।
३. शिलबन्दी बोलपत्र बुझाउँदा आफूले कबोल गरेको अंकको २.५ प्रतिशत रकम यस कार्यालयको नाममा नेपाल बैंक लिमिटेड खलंगा, प्यूठानमा रहेको नेपाल रेडक्रस सोसाइटी शाखा दैवी प्रकोप उद्धार कोष खाता नं.०५२००९००७५९६९३०००००९ मा दाखिला गरेको सक्कल बैंक भौचर पेश गर्नुपर्नेछ।
४. शिलबन्दी बोलपत्र प्रष्ट संज्ञा भरी बोलपत्रदाताले सहीछाप गरी शिलबन्दी साथ खाम बाहिर फर्मको नाम, ठेगाना र कामको नाम प्रष्ट संज्ञा लेखी सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ औं दिनको कार्यालय समय भित्र भित्र नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्यूठान जिल्ला शाखामा पेश गर्नुपर्नेछ। बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा परेमा सो को लगत्तै कार्यालय खुलेको दिन सोही समय भित्र पेश गरी सक्नु पर्नेछ।
५. बोलपत्र भर्दा केरेमेट नगरी स्पष्ट संज्ञा बुझ्ने गरी अंक र अक्षर दुबैमा भर्नुपर्नेछ। यदि केरेमेट भएमा हस्ताक्षर गरी प्रमाणित गर्नुपर्नेछ। साथै अंक र अक्षरमा लेखिएको फरक परेमा अक्षरमा लेखिएकोलाई मान्यता दिइनेछ।
६. जिल्ला शाखाबाट आधिकारीक रुपमा सही र छाप भएको बोलपत्र फाराम मात्र मान्य हुनेछ।
७. शिलबन्दी बोलपत्र खोल्दा बोलपत्र पेश गर्ने बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिको रोहबरमा सूचना प्रकाशित मितिले अन्तिम दिनको भोलिपल्ट दिउँसो २:३० बजे खोलिने छ। शिलबन्दी बोलपत्र खोल्दा बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि नभएमा पनि खोल्न बाधा पर्ने छैन।
८. म्याद नाघी आएको वा रित नपुगेको दरभाउपत्र उपर कुनै कारबाही हुने छैन।
९. बोलपत्र फाराम स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस सोसाइटीमा सुरक्षित रहने छ।
१०. बोलपत्र सम्बन्धि कार्य सम्पादनको लागि प्रोपाईटरको उपस्थिति नरहने भएमा प्रतिनिधिको आधिकारीक पत्र पेश गरी कार्य सम्पादन गर्न सकिनेछ।
११. सामग्रीहरू नेरेसो प्यूठान जिल्ला शाखा सभम ढुवानी गर्नुपर्नेछ।
१२. सामग्रीको विस्तृत स्पेशिफिकेसन बोलपत्र (BOQ) मा उल्लेख गरिनेछ।

अनुरोधक

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

प्यूठान जिल्ला शाखा खलंगा, प्यूठान

फोन नं. ०८६-४२००२१, ४२०२४७

भुलेनी युनाईटेड नेटवर्क प्रा.लि. प्यूठानद्वारा प्रकाशित भुलेनी पोष्ट साप्ताहिक

अध्यक्ष : गिरुप्रसाद भण्डारी (८८५७८३३०५१), सम्पादक : दीपा घर्ति (८८५७८३६६७२)

कार्यालय : प्यूठान न.पा.-४, विजुवार भौकारोड, (फोन : ०८६-५२०४३६) इमेल : jhulenipyuthan@gmail.com मुद्रण : भिजन अफसेट प्रेस जस्पुर, प्यूठान